

OFERTA DE SESSÕES DE REIKI À COMUNIDADE: RELATOS DE VOLUNTÁRIAS SOBRE BENEFÍCIOS DA AÇÃO EXTENSIONISTA

MARIA TERESA CHRISOSTOMO BORTT¹; DANIELA CORREA PEREIRA²;
ADRIZE RUTZ PORTO³

¹Universidade Federal de Pelotas – teresaborti@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – danyella.cpereira@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – adrizeporto@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Reiki é um termo de origem japonesa que traduzido significa “energia da força vital universal”, onde “Rei” representa a força cósmica do Universo e “Ki” refere-se à energia ou força vital (Bullock, 1997). Foi descoberto e aperfeiçoado por Mikao Usui (1865-1926), um praticante japonês das artes curativas que, em 1914, tornou-se monge budista. O Reiki está incorporado na Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do Rio Grande do Sul – PEPIC/RS – (Rio Grande do Sul, 2013) e na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC – (BRASIL, 2017).

O Reiki é uma terapia complementar e integrativa de natureza energética, não sendo uma prática religiosa e podendo ser realizada sem a necessidade de um diagnóstico de saúde prévio. Por meio de um toque suave com as mãos ou mesmo sem contato físico, busca-se captar a força vital universal e realinhar o fluxo energético dos chakras, superando bloqueios no trajeto dessa energia por meio da rede de meridianos do corpo até os órgãos. Isso restaura o equilíbrio vibracional do organismo, promovendo uma sensação geral de bem-estar. A prática do Reiki engloba um conjunto de técnicas que revitalizam, equilibram e apoiam o indivíduo em seu processo de cura física, emocional, espiritual e social. Além disso, oferece técnicas de autoajuda voltadas para o crescimento pessoal e possibilita o autotratamento. O Reiki também atua como uma terapia preventiva, ajudando o praticante ou receptor a alcançar estabilidade vital (D'CARLI, 2011).

De acordo com o Ministério da Saúde, o Reiki é uma prática que utiliza a imposição de mãos ou sua proximidade ao corpo para estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde. Fundado em uma visão vitalista da saúde e da doença, semelhante a outros sistemas terapêuticos, o Reiki trabalha com a ideia de uma energia universal que é canalizada para restabelecer o equilíbrio e fluxo da energia vital, harmonizando de forma integral os aspectos físicos, mentais e espirituais. Ele também energiza órgãos e centros energéticos, fortalecendo áreas com bloqueios (nós energéticos), eliminando toxinas e promovendo o funcionamento celular adequado (BRASIL, 2017).

Em uma revisão sistemática, nove ensaios clínicos randomizados identificaram efeitos benéficos do Reiki em comparação com o controle simulado, na redução nos sintomas de depressão; efeito positivo na redução da dor, da ansiedade, do estresse e da desesperança (LEE *et al.*, 2008). Uma meta-análise envolvendo 13 estudos e 824 participantes indicou uma redução significativa na ansiedade em pacientes tratados com Reiki em comparação aos grupos controle (GUO *et al.*, 2024).

Portanto, tem-se como objetivo relatar a experiência de oferta de sessões de reiki por meio de ação em projeto de extensão universitário.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma ação “Sessões de Reiki” de projeto de extensão intitulado Práticas integrativas e complementares na rede de atenção em saúde. A ação iniciou em fevereiro de 2024, sendo ofertadas três fichas meia hora antes dos atendimentos iniciarem nas sextas-feiras, dispostas em frente ao laboratório 257 da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), localizada no campus Anglo em Pelotas-RS. O reikiano chama a ficha e leva o participante da ação até o laboratório que dispõe de maca e fazendo seu ritual de preparo do ambiente e proteção energética previamente ao início da sessão, que dura em média 20 minutos.

A ação contou com a participação de duas voluntárias, uma estudante do curso de letras e uma servidora da Faculdade de Enfermagem da universidade. Ambas com formação em Reiki do sistema tradicional Usui no nível 3 A. A estudante relata que há 23 anos esteve internada em unidade de terapia intensiva à beira da morte e teve transformação emocional significativa, após ser atendida por uma mestra de Reiki, o que reflete a capacidade de transformação que o Reiki produz. Há ainda a colaboração na ação, de uma docente do curso de enfermagem, que possui mestrado, e que auxilia na organização.

Para aplicar o Reiki é necessário ter capacitação. No primeiro nível, o terapeuta é iniciado/sintonizado, sendo ativada a energia vital em si mesmo (autoaplicação) e nas pessoas mais próximas do terapeuta. Nesse nível ocorre a abertura do Chacra Cardíaco do terapeuta. No segundo nível, o Reikiano recebe símbolos para um trabalho mais avançado. E no terceiro nível, A, há capacitação do Reikiano à autotransformação e a ser Mestre de si mesmo. Essa graduação inclui um nível de ativação de energia de alta potência, para integração do seu Eu interior e iluminação. É para uso pessoal, multidões e trabalhar o planeta. E no terceiro nível B, é formado um Mestre, em que o terapeuta aprende a iniciar pessoas nos níveis I, II e III (A e B) e a ministrar cursos de Reiki (D'CARLI, 2011).

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Na ação foram realizados 137 atendimentos, predominantemente para alívio de estresse e ansiedade e alguns buscam a ação por curiosidade. A maioria dos participantes eram mulheres, incluindo servidores e estudantes da universidade. A metodologia inclui preparação do ambiente conforme a organização do reikiano, que pode incluir a colocação de um copo com água, uso de símbolos de proteção (choku rei) em si, no ambiente, pedido de auxílio no atendimento aos mestres de Reiki, utilização de representantes dos cinco elementos (água, terra, fogo, ar, éter com plantas, incenso, etc.), higienização dos equipamentos, como maca e também das mãos, antes e após a sessão.

Uma ambência adequada é relevante, tendo espaço reservado, com pouco ruído, que inclui maca, cadeiras, climatização oportuna às estações do ano, luz indireta e acesso à pia para higienização das mãos e do antebraço do Reikiano antes e após as sessões no sentido de respeitar o recebedor e na intencionalidade de afastar, do seu biocampo, energias desequilibradas e agregar energias salutares/benefícias. Ainda poderão ser utilizadas músicas suaves e

óleos aromatizantes para favorecerem o relaxamento do receptor de Reiki (RIO GRANDE DO SUL, 2020).

Depois do preparo do ambiente, acontece uma conversa com a pessoa atendida sobre o que a leva a procurar o Reiki. No primeiro atendimento se mencionar os benefícios e explicação sobre a aplicação propriamente dita. Nesse momento de conversa inicial, a escuta do desabafo sobre problemas pessoais dos atendidos, já produz alívio, de forma que muitos choram.

Na percepção das voluntárias, o chakra básico é o que se encontra com mais desequilíbrio. O chakra básico está localizado na base da coluna vertebral, na região do cóccix, e se estende para baixo e está associado aos órgãos e sistemas como a coluna vertebral, às pernas, os pés, o reto e as glândulas suprarrenais. Também é considerado o centro da segurança, estabilidade e sobrevivência e está relacionado com a sensação de enraizamento e conexão com a terra. O equilíbrio do chakra básico é crucial, enquanto alicerce sobre o qual todos os outros chakras se desenvolvem para o bem-estar geral e para o desenvolvimento harmonioso das dimensões física, emocional e espiritual da pessoa (D'CARLI, 2011).

Conforme orientação da Nota Técnica 1/2020 do Estado do Rio Grande do Sul, para implantação do Reiki na rede de atenção em saúde, os participantes recebem orientação quanto ao recebimento ou não de toques leves e sutis em seu corpo e que pode ficar sujeito a um processo de desintoxicação (sensações e reações naturais como tosse, choro, formigamento, frio, calor, etc., durante e após a aplicação) (RIO GRANDE DO SUL, 2020).

Dessa forma, os participantes relatam uma gama de sensações, desde calor e formigamento até a percepção de outras mãos aplicando Reiki. Ainda, os relatos dos participantes indicam satisfação alta, bem-estar, tranquilidade e benefícios percebidos, com retorno frequente para novos atendimentos. As reikianas referem que sentem gratidão em fazer a oferta de Reiki, percebida a cada abraço e sorriso recebido e pelos agradecimentos. Um estudo clínico randomizado com 824 participantes concluiu que o Reiki pode ser uma intervenção eficaz para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar (GUO *et al.*, 2024).

As dificuldades encontradas foram na gestão de horários em relação à demanda de busca pela ação, embora se tenham atendimentos extras além das fichas, muitas vezes é necessário dizer não para quem pede, pelo horário avançado do dia. Essa ação contribui na formação acadêmica dos estudantes envolvidos e também participantes, pois no curso de enfermagem além de ser visto no terceiro semestre de curso, tanto teoricamente, como em oficinas práticas, o Reiki promove uma possibilidade de autocuidado ao estudante e comunidade externa e acadêmica, demonstrando também a viabilidade de execução da ação.

4. CONSIDERAÇÕES

Os resultados sugerem que o Reiki é eficaz no alívio do estresse e ansiedade entre os participantes. A prática, sem custos elevados, mostrou-se acessível e bem recebida. A experiência das voluntárias indica um impacto positivo tanto no lado dos aplicadores que sentem gratidão em fazer a oferta de Reiki quanto dos receptores, com um importante índice de retorno para novos atendimentos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria N° 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.

BULLOCK, M. Reiki: a complementary therapy for life. **The American Journal of Hospice & Palliative Care**, v. 14, n. 1, p. 31-33, 1997.

DE' CARLI, Johnny. **Reiki: Sistema Tradicional Japonês**. 6. ed. Rio de Janeiro: Pensamento, 2011.

GUO, X.; LONG, Y.; QIN, Z.; FAN, Y. Therapeutic effects of Reiki on interventions for anxiety: a meta-analysis. **BMC Palliative Care**, v. 23, n. 1, p. 147, jun. 2024. DOI: 10.1186/s12904-024-01439-x. Acesso em: 10 set. 2024.

LEE, M. S. et al. Effects of Reiki in clinical practice: a systematic review of randomised clinical trials. **International Journal of Clinical Practice**, v. 62, n. 6, p. 947-954, jun. 2008. DOI: 10.1111/j.1742-1241.2008.01729.x.